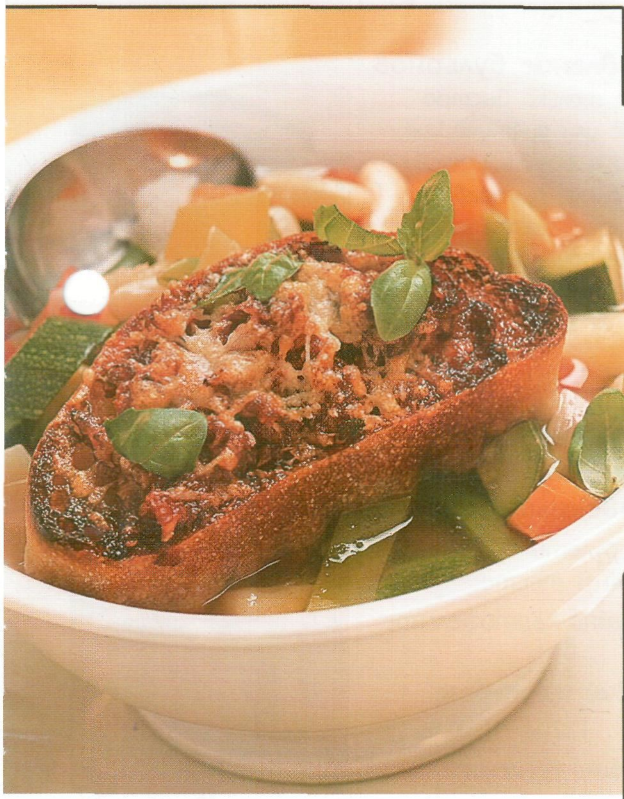
ВАША НОВАЯ СОВРЕМЕННАЯ КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ

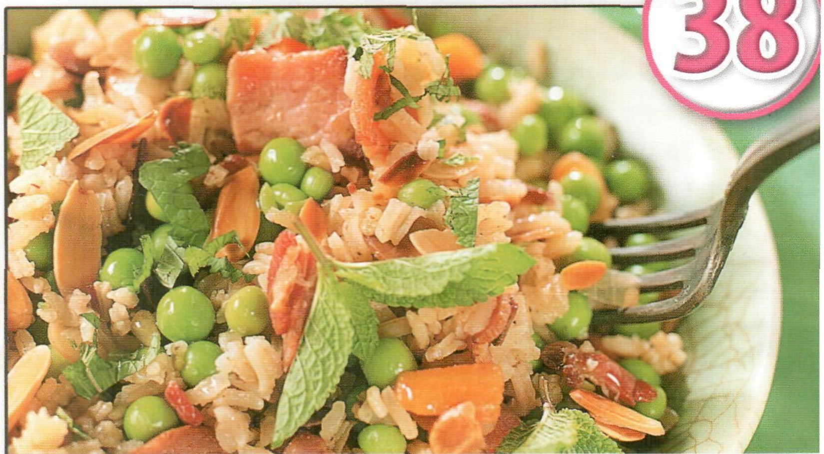
Рекомендуемая цена: 59 руб. • 7.95 грн. • 180 тг.

Вкусно и легко

ВЫПУСК 38



Суп с пастой и гренками



Плов с беконом и горошком



Ванильное мороженое



Курятина по-средиземноморски

ISSN 1992-9560

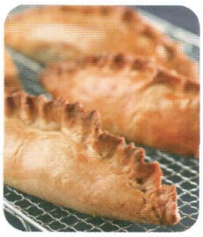
АППЕТИТНЫЕ БЛЮДА ДЛЯ РОДНЫХ И ДРУЗЕЙ



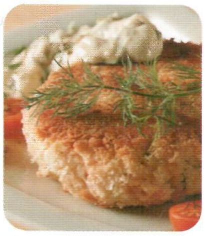
ВкусноИлегко 38

Содержание

СУПЫ, ЗАКУСКИ И САЛАТЫ



ОСНОВНЫЕ БЛЮДА



ВЫПЕЧКА И ДЕСЕРТЫ



ИСКУСНЫЙ ПОВАР

Приготовление бульонов

Бульон – не только быстро насыщаемое или диетическое кушанье, но и основа для других блюд, приправ и подлив. Предлагаем вам классические рецепты основных бульонов, а также полезные советы по их варке.



МЕНЮ

Торжественный прием на 8 персон

- Свиные рулеты с курагой в тесте
- Сельдерейно-картофельное пюре
- Малиновый торт-безе

ПЛЮС графики времени, идеи по подаче и другое



В 39-м ВЫПУСКЕ

- Булочки с маслинами и тмином
- Куриные грудки с картофельным пирогом под лимонным соусом
- Сладкая консервация! Сохраните дары лета



«Вкусно и легко» 38
Россия
Свидетельство о регистрации
Федеральной службы по надзору законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия Российской Федерации ФС77-27155 от 16.02. 2007 г.
Учредитель и издатель:
ООО «ДжИ Фаббри Эдишинз»
Адрес издателя и редакции:
109147, г. Москва, ул. Воронцовская, д. 35б, корп. 2; офис 215;
тел.: (495) 911-61-08, **факс:** (495) 911-61-09,
e-mail: fabbri@primaeditore.com
Главный редактор: Мартин Медрано

Распространение:
ЗАО «Издательский дом «Бурда»;
тел. (095) 797-45-60.
Рекомендуемая цена: 59 руб.
Украина
Свидетельство о регистрации печатного средства массовой информации
Министерством юстиции Украины
КВ № 12237-1121Р от 24.01.2007 г.
Учредитель и издатель:
ООО «Джі І Фаббрі Едішенз»
Адрес издателя и редакции:
01030, г. Киев,
ул. Б. Хмельницкого, 30/10, оф. 21
тел./факс: (044) 239-73-04
e-mail: dane@primaeditore.com

Адрес для писем:
01054, г. Киев, а/я 84
Главный редактор: Андрей Сапожников
Рекомендуемая цена: 7.95 грн.
Казахстан
Распространение:
ЗАО «Бурда Алатау Пресс», Алматы; тел.: (107-7273) 79-24-37.
Рекомендуема цена: 180 тг.
Республика Беларусь
Импортер и дистрибьютор в РБ
ООО «РЭМ-ИНФО», 220037, РБ, г. Минск,
переулок Козлова, д. 7г; тел. (+37517) 297-92-75.
Отпечатано в типографии «Юнивест Принт»
(г. Киев, ул. Дмитриевская, 44б)
Тираж: 20.000 экз.

Кресс-салатный суп



НА 6 ПЕРСОН
Время подготовки: 10 мин.
Время приготовления: 1 ч
Кол-во калорий – 115 в порции
Жир – 9 г

ИНГРЕДИЕНТЫ
- 25 г сливочного масла
- 2 ломтика бекона (нарезать)
- 1 рубленая луковица
- 4 репы (нарезать кубиками)
- 1 л куриного бульона
- крупный пучок кресс-салата (порубить)
- 100 мл жидких сливок (при подаче)

1 Разогрейте масло и обжарьте бекон с луком на слабом огне (5 мин.). Положите репу и готовьте, размешивая, 5 мин.

2 Влейте бульон. Доведите до кипения. Немного уменьшите огонь и варите суп под крышкой, пока репа не станет мягкой (45 мин.). Положите кресс-салат, посолите и поперчите по вкусу. Снова доведите до кипения, уменьшите огонь и варите 2 мин.

3 Снимите суп с огня и протрите через сито. Перелейте пюре в чистую кастрюлю и разогрейте до появления пузырей. Разлейте по подогретым тарелкам, украсьте завитками из сливок и сразу же подавайте.

...или попробуйте так

Замените репу капустой кольраби, а кресс-салат – шпинатом. Суп вкусен и охлажденный – такое кушанье украсьте перед подачей несладким йогуртом.

Шарики из ветчины и лука

Превосходная закуска – шарики из ветчины, лука и трав в обжаренных хлебных крошках

НА 8 ПЕРСОН
Время подготовки: 20 мин. + остывание
Время приготовления: 25 мин.
Кол-во калорий – 265 в порции
Жир – 19 г

ИНГРЕДИЕНТЫ
- 75 г сливочного масла
- 1 рубленая луковица
- 50 г муки
- 300 мл молока
- 175 г вареной ветчины (нарезать кубиками)
- 1 ч. л. свежей рубленой петрушки или 1/2 ч. л. сушеной
- 1/2 ч. л. сушеного тимьяна
- 1/2 ч. л. сушеного майорана (при наличии)
- 2 яйца (слегка взбить)
- 100 г крошек свежего белого хлеба
- растительное масло для фритюра

1 Разогрейте сливочное масло и обжарьте лук на среднем огне (3–4 мин.). Уменьшите огонь до слабого, посыпьте лук мукой и пассеруйте, размешивая, 1–2 мин. Снимите с огня и влейте молоко.

2 Снова поставьте на огонь и варите, постоянно размешивая, пока соус не станет очень густым. Снимите с огня и дайте остыть.

3 Введите в приправу ветчину и травы. Разделите на 16 частей, пальцами сформуйте из каждой шарик. Налейте взбитые яйца в глубокую тарелку, крошки хлеба насыпьте в неглубокую тарелку.

4 Обмакните шарики в яйца и обваляйте в хлебных крошках. В кастрюле разогрейте достаточное количество масла (чтобы изделия покрылись жиром) до 180°C: кубик белого хлеба обжарится в нем за 60 сек. Жарьте шарики во фритюре партиями до золотисто-коричневого цвета (по 2–3 мин.). Промокните излишки жира на бумажных полотенцах и сразу же подавайте.



Салат из порея с морковью

Освежающий вегетарианский салат в легкой травяной заправке



НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 10 мин.
Время приготовления: 10 мин. + варка яйца
Кол-во калорий – 135 в порции
Жир – 12 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

8 небольших пореев
1 крупная морковь (нарезать соломкой)
3 ст. л. растительного масла
1 ст. л. уксуса
½ ч. л. горчицы
щепотка сахара
1 ст. л. свежей рубленой петрушки
1 ч. л. свежей рубленой мяты (при наличии)
1 вареное вкрутую яйцо для украшения (мелко порубить)

1 Опустите порей в большую кастрюлю с подсоленным кипятком. Доведите до кипения и варите 6–7 мин. Положите морковь и варите еще 1–2 мин., чтобы овощи стали мягкими.

2 Слейте жидкость и обсушите овощи досуха на бумажных полотенцах. Разложите порей на сервировочном блюде в один ряд, соломку моркови выложите в виде полоски в центре поперек на порее. Взбейте масло с уксусом, горчицей, сахаром, петрушкой, мятой, посолите и поперчите по вкусу. Полейте заправкой овощи. Отставьте остывать.

3 Перед подачей посыпьте с обеих сторон от моркови рубленым яйцом.

совет мастера Салат можно заправить за пару часов, а яйцо добавить перед подачей.

Грибное суфле с сыром

Это блюдо заменит легкий полдник или поздний ужин

НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 20 мин.
Время приготовления: 55 мин. + остывание
Кол-во калорий – 220 в порции
Жир – 18 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

50 г сливочного масла + для смазывания
100 г мелких шампиньонов (нарезать пластинками)
1 истолченный зубок чеснока
50 г муки
300 мл молока
5 белков + 4 желтка
75 г твердого сыра с мягким вкусом (измельчить на терке)
щепотка острой паприки
1 ст. л. твердого острого сыра (измельчить на терке)

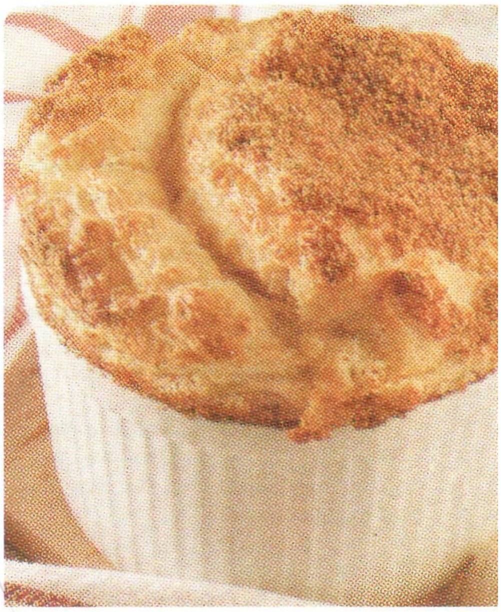
1 Разогрейте духовку до 200°С. Смажьте маслом форму для суфле объемом 1,4 л. Разогрейте 25 г масла в сотейнике и обжарьте грибы с чесноком до мягкости. Выложите грибы шумовкой.

2 Разогрейте оставшееся масло, спассеруйте, размешивая, муку. Снимите с огня и влейте, не прекращая размешивать, тонкой струйкой молоко. Вновь поставьте на огонь и варите соус, размешивая, до загустения. Отставьте остывать.

3 Добавьте желтки, сыр с мягким вкусом, паприку и разотрите в однородную смесь. Положите в соус грибы и приправьте.

4 В большой емкости взбейте белки в стойкую пену и введите в грибной соус. Перелейте в подготовленную форму, посыпьте острым сыром и запекайте 35 мин.: суфле хорошо поднимется и станет золотисто-коричневым. Подавайте сразу же.

совет мастера Суфле ставят в центр духовки – благодаря этому масса равномерно поднимается и пропекается.





Овощной суп с пастой и гренками

Яркая смесь из любимых жителями Средиземноморья овощей и пасты с ароматными тостами



НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 25 мин.
Время приготовления: 50 мин.
Кол-во калорий – 495 в порции
Жир – 15 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 ст. л. растительного масла
1 рубленая луковица
1 крупный, нарезанный кольцами порей
1 крупный клубень картофеля (нарезать кубиками)
1 крупная морковь (нарезать кубиками)
1,6 л куриного или овощного бульона
горсть зеленой стручковой фасоли (нарезать наискосок)
2 мелких помидора (нарезать)
1 цукини (нарезать кусочками)
400 г консервированной белой фасоли
175 г макарон
листья базилика для украшения (дополнительно)

ДЛЯ ТОСТОВ:

40 г маслин без косточек (нарезать мелко)
1 ч. л. оливкового масла
4 толстых ломтика пшеничного хлеба
4 ст. л. тертого твердого сыра

1 Нагрейте масло в большой кастрюле и обжарьте лук, порей, картофель и морковь до мягкости (5 мин.). Влейте бульон и доведите до кипения. Уменьшите огонь и варите суп под крышкой 15 мин. Положите стручковую фасоль и помидоры, снова доведите до кипения.

2 Добавьте цукини, белую фасоль и макароны. Приправьте по вкусу. Варите, пока паста не станет мягкой.

3 Для тостов. Раскалите гриль. Разомните маслины в пасту с оливковым маслом и черным перцем по вкусу. Поджарьте хлеб с одной стороны. Намажьте пастой ломтики с другой стороны, посыпьте сыром и жарьте под грилем до коричневого цвета.

4 Разлейте суп по подогретым тарелкам, положите на каждую порцию по тосту и подавайте, украсив при желании базиликом.

Салат из золотистого риса

Добавьте изюм, пряности и орехи к рису, чтобы превратить его в аппетитный гарнир

НА 6 ПЕРСОН
Время подготовки: 5 мин. + замачивание
Время приготовления: 20 мин.
Кол-во калорий – 345 в порции
Жир – 16 г

ИНГРЕДИЕНТЫ
75 г изюма
1 ст. л. порошка карри
1/4 ч. л. молотой куркумы (при наличии)
сок 1 лимона
щепотка острой паприки
225 г риса
100 г консервированного горошка (слить жидкость)
75 г арахиса
4 ст. л. майонеза

1 Залейте изюм в пиале кипятком и оставьте на 1 ч. Вскипятите в большой кастрюле подсоленную воду. Подмешайте карри, куркуму, половину лимонного сока и паприку.

2 Всыпьте рис, перемешайте и варите, не размешивая, 12–15 мин.: крупа станет мягкой и при этом останется слегка упругой. Откиньте на дуршлаг, промойте под холодной проточной водой, чтобы быстро остудить. Дайте стечь жидкости.

3 Отожмите изюм и добавьте в рис с горошком и арахисом. Аккуратно перемешайте. Смешайте майонез с оставшимся лимонным соком (по вкусу), полейте полученной заправкой салат и перемешайте. Приправьте и подавайте.

как подавать

Предложите как гарнир к жареной курятине или холодной буженине с помидорным салатом.



Мясные пирожки с курагой и сыром

Разнообразьте традиционную мясную начинку – подмешайте к фаршу сыр, курагу и травы

ВЫХОД: 6 ШТУК
Время подготовки: 40 мин. + замачивание и охлаждение
Время приготовления: 1 ч
Кол-во калорий – 875 в изделии
Жир – 53 г

ИНГРЕДИЕНТЫ
450 г муки + для посыпки
225 г охлажденного сливочного масла кубиками
2 желтка (взбить)
примерно 6 ст. л. холодной воды

ДЛЯ НАЧИНКИ:
150 г кураги (замочить на ночь)
1 крупная нарезанная луковица
1 нарезанная морковь
1 ст. л. растительного масла
450 г свиного филе (мелко порубить)
150 г тертого твердого сыра
2 ст. л. свежей рубленой или 1 ч. л. сушеной петрушки
1 ч. л. сушеного тимьяна
щепотка сушеного шалфея
3 яйца (взбить)



1 Разогрейте духовку до 200°C. Просейте муку со щепоткой соли в миску. Разотрите с маслом в крошки. Введите желтки, порциями добавляйте воду, пока не замесится мягкое тесто (вода может и не понадобиться). Быстро вымесите и сформуйте шар, оберните его пищевой пленкой и охлаждайте 1 ч.

2 Для начинки. Слейте воду с кураги, обсушите и нарежьте сухофрукты. Обжарьте лук с морковью в масле на слабом огне (10 мин.). Переложите в миску и оставьте остывать. Перемешайте рубленое мясо с овощами, курагой, сыром и травами. Добавьте две трети взбитых яиц и замесите однородный фарш. Приправьте по вкусу.

3 Разделите тесто на 6 частей. Раскатайте каждую в круг диаметром 20 см. Разложите на кругах начинку, смочите тестяные края водой.

4 Соедините края теста в центре над начинкой. Смажьте оставшимся яйцом и запекайте 50 мин. – до золотистого цвета. Подавайте пирожки горячими или холодными.

Котлетки из лососины

Домашние котлетки из деликатесной рыбы – просто объедение!

НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 20 мин.
Время приготовления: 10 мин. + приготовление пюре и варка яиц
Кол-во калорий – 350 в изделии
Жир – 21 г



ИНГРЕДИЕНТЫ

225 г холодного картофельного пюре
1 ст. л. свежего рубленого или 1 ч. л. сушеного укропа
175 г отварной лососины (размять на кусочки) или 200 г консервированной (слить жидкость и размять рыбу)
2 консервированных филе анчоусов (слить масло и размять)
1 сваренное вкрутую яйцо (мелко порубить)
1 небольшое яйцо (взбить)
12 сухих крекеров (мелко раскрошить)
растительное масло для жарения

1 В большой емкости разомните пюре с укропом, лососиной, анчоусами и рубленым яйцом. Посолите, поперчите и введите взбитое яйцо. Вымесите в однородную массу.

2 Разделите приготовленную массу на четыре части, сформуйте из них круглые плоские котлетки. Насыпьте раскрошенный крекер на плоскую тарелку. Обваляйте изделия в крошках с обеих сторон.

3 Нагрейте немного масла и обжарьте котлеты: примерно по 5 мин. с каждой стороны до золотисто-коричневого цвета. Подавайте сразу же.

как подавать

Подавайте к котлетам салат из помидоров, заправленных майонезом, рубленого вареного яйца, размятых анчоусов и свежего укропа.

Мясные мини-запеканки

НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 20 мин.
Время приготовления: 50 мин.
Кол-во калорий – 445 в порции
Жир – 29 г



ИНГРЕДИЕНТЫ

1 мелкорубленая луковица
1 ст. л. растительного масла
450 г фарша из постной говядины
½ ч. л. порошка карри
2 ст. л. томатной пасты
1 ст. л. соевого соуса
½ ч. л. сахара
200 г консервированной белой фасоли (жидкость слить)
1 ст. л. кишмиша
100 мл говяжьего бульона

ДЛЯ УКРАШЕНИЯ:

3–4 картофелины (нарезать кубиками)
15 г сливочного масла
50 г твердого сыра (измельчить на терке)

1 Обжарьте лук в растительном масле до мягкости. Добавьте фарш и жарьте, пока мясо не потеряет розовый цвет. Посыпьте карри и жарьте, перемешивая, еще 1 мин.

2 Добавьте томатную пасту, соевый соус, сахар, фасоль, кишмиш, полейте бульоном и тушите, периодически перемешивая, около 20 мин.

3 Разогрейте духовку до 180°С. Отварите картофель в подсоленном кипятке до мягкости (около 10 мин.). Откиньте на дуршлаг и разомните в пюре с маслом, добавляя по вкусу соль и перец.

4 Разложите жареный фарш по 4 огнеупорным формочкам. Сверху выложите пюре ложкой или из кондитерского мешочка, посыпьте тертым сыром. Запекайте 20 мин.: запеканки станут золотистыми.

Свинина с чечевицей

Чечевица – увы, не частая, но очень полезная еда на нашем столе

НА 4–6 ПЕРСОН

Время подготовки: 15 мин. + маринование
Время приготовления: 1 ч 10 мин.
Кол-во калорий – 435 в порции
Жир – 22 г



ИНГРЕДИЕНТЫ

50 мл растительного масла
1 ст. л. уксуса
2 истолченных зубка чеснока
3 ст. л. свежей рубленой кинзы или петрушки
1 свиное филе (нарезать тонкими кругами)
600 мл говяжьего бульона
225 г зеленой чечевицы
1 ч. л. молотого кориандра
25 г сливочного масла
2 нарезанных кружочками помидора

1 Смешайте растительное масло, уксус, чеснок, кинзу или петрушку и черный перец по вкусу. Обмакните в пряную смесь мясо. Оставьте мариноваться на 1 час при комнатной температуре.

2 Всыпьте в бульон чечевицу, посыпьте молотым кориандром. Доведите до кипения под крышкой. Уменьшите огонь и варите 30 мин. Разогрейте гриль.

3 Шумовкой выложите мясо из маринада и обжарьте под грилем: по 5 мин. с обеих сторон (до готовности). Держите в тепле.

4 Подмешайте маринад от мяса к чечевице и варите еще 15 мин. Добавьте сливочное масло и разомните. Приправьте по вкусу и разложите по подогретым тарелкам. Сверху выложите свинину попеременно с помидорами.

...или попробуйте так

Замените часть бульона таким же количеством апельсинового сока и украсьте блюдо соломкой из цедры.

Капуста по-датски



НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 15 мин.
Время приготовления: 20 мин.
Кол-во калорий – 115 в порции
Жир – 7 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

25 г сливочного масла
2 ст. л. муки
150 мл молока
450 г белой капусты (около $^{1}/_{2}$ кочана), нашинкованной очень тонко
свежемолотый мускатный орех

1 Разогрейте масло в сотейнике и посыпьте мукой. Пассеруйте, тщательно размешивая, 2–3 мин. Снимите с огня и, взбивая, влейте молоко. Поставьте на огонь и варите соус 10 мин. – до загустения, помешивая.

2 Вскипятите в большой кастрюле подсоленную воду. Отварите капусту (6 мин.). Слейте жидкость, сохранив примерно 150 мл. Держите капусту горячей.

3 Введите сохраненный бульон от капусты в приготовленный белый соус. Приправьте по вкусу. Готовьте 5 мин., периодически взбивая. Полейте соусом капусту и тщательно перемешайте. Переложите на подогретое блюдо и посыпьте парой щепоток мускатного ореха. Подавайте сразу же.

как подавать

Обычно скандинавы при приготовлении этого блюда посыпают капусту не мускатным орехом, а толчеными семенами укропа или тмина.



Жареная курятина с начиненным перцем

Сладкий перец, фаршированный помидорами, чесноком, маслинами и орегано, готовят в духовке с куриными филе



НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 10 мин.
Время приготовления: 45 мин.
Кол-во калорий – 310 в порции
Жир – 11 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 ст. л. растительного масла + для смазывания
4 куриные грудки
острый томатный соус (см. «как подавать»)

ДЛЯ НАЧИНЕННЫХ ПЕРЦЕВ:

2 крупных сладких красных перца
2 небольших помидора
4 зубка чеснока
12 маслин
веточки свежей или 1 ч. л. сушеной душицы

1 Разогрейте духовку до 190°С. Смажьте маслом большую форму для запекания. Для фаршированных перцев. Разрежьте овощи пополам вдоль по черешку. Удалите белые части и семена. Переложите половинки в форму.

2 Разрежьте помидоры пополам и положите по половинке в каждую часть перцев. Добавьте по зубку чеснока, по 3 маслины, душицу. Около перцев разложите грудки кожицей вверх.

3 Полейте овощи и курятину маслом, посолите и поперчите. Жарьте в духовке 45 мин.: перцы слегка почернеют, а филе хорошо прожарятся (при прокалывании самой толстой части должен вытечь прозрачный сок).

4 Разложите на каждую тарелку по жареной грудке и половинке перца.

Подавайте в горячем виде с зеленым салатом и хрустящим хлебом, полив острым томатным соусом.

как подавать

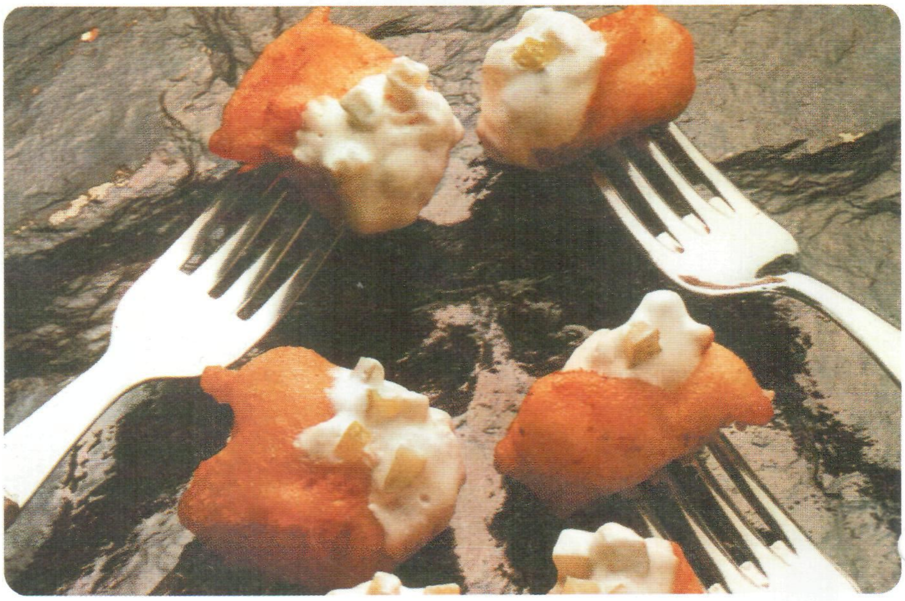
Острый соус к курице. Спассеруйте в ложке растительного масла 1 рубленую луковицу и 1 истолченный зубок чеснока. Добавьте 400 г помидоров в своем соку, один мелкорубленый красный чили без семян, 1 ст. л. томатной пасты, по 1 ч. л. сахара и уксуса. Приправьте по вкусу. Доведите до кипения и тушите 10 мин. Протрите через сито в пюре. Подавайте теплым или в холодном виде. Соус также подходит к говядине гриль. Храните в холодильнике до недели.

Рыба в кляре с лимонным соусом

Сочные рыбные кусочки в пышном золотистом кляре с пикантным соусом

НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 20 мин.
Время приготовления: 20 мин.
Кол-во калорий – 400 в порции
Жир – 19 г



ИНГРЕДИЕНТЫ

100 г муки
1 ст. л. растительного масла + для фритюра
175 мл теплой воды
1 белок
750 г филе трески (удалить кожу и нарезать кубиками по 4 см)
150 мл сметаны
2 ч. л. лимонного сока
2 ст. л. мелкорубленых корнишонов

1 Для кляра. Просейте муку со щепоткой соли. Сделайте в центре углубление, влейте масло и воду. Аккуратно перемешивайте деревянной ложкой, постепенно сдвигая муку к центру. Когда жидкость полностью смешается с мукой, тщательно разотрите массу до однородности.

2 Нагрейте масло для фритюра в большой кастрюле: кубик белого хлеба подрумянится в нем за 40 сек. Взбейте белок в стойкую, но не сухую пену и введите в кляр.

3 Наколите кубик рыбы вилкой и обмакните в кляр. Подержите вилку над чашей с кляром, чтобы стекли излишки. Жарьте кубики рыбы партиями по 4–5 мин. до золотисто-коричневого цвета. Выкладывайте из фритюра шумовкой на бумажные полотенца, чтобы промокнуть излишки жира. Держите в тепле, пока жарите остальные.

4 Для соуса. В маленьком сотейнике смешайте сметану с лимонным соком и корнишонами. Приправьте по вкусу и разогрейте на слабом огне, не доводя до кипения. Разложите рыбу в кляре на блюде и подавайте сразу же с соусом.

Плов с беконом и горошком

НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 10 мин.
Время приготовления: 45 мин.
Кол-во калорий – 745 в порции
Жир – 51 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 ст. л. растительного масла
50 г пластинок миндаля
1 рубленая луковица
1 рубленая морковь
350 г нарезанного кубиками бекона
200 г риса
225 г свежего горошка (см. «совет мастера»)
600 мл горячего куриного бульона



1 Разогрейте духовку до 190°С. Нагрейте масло в огнеупорной форме для запекания и обжарьте миндаль до светло-золотистого [illegible] (около минуты). Подмешайте лук, морковь и жарьте, помешивая, 2 мин. Положите бекон и жарьте еще 2–3 мин. Введите рис и готовьте еще минуту, пока крупа не станет прозрачной.

2 Положите горошек, влейте бульон. Доведите до кипения, осторожно перемешивая. Накройте листом пекарской бумаги и прижмите крышкой. Тушите в духовке 35 мин. Подавайте в горячем виде.

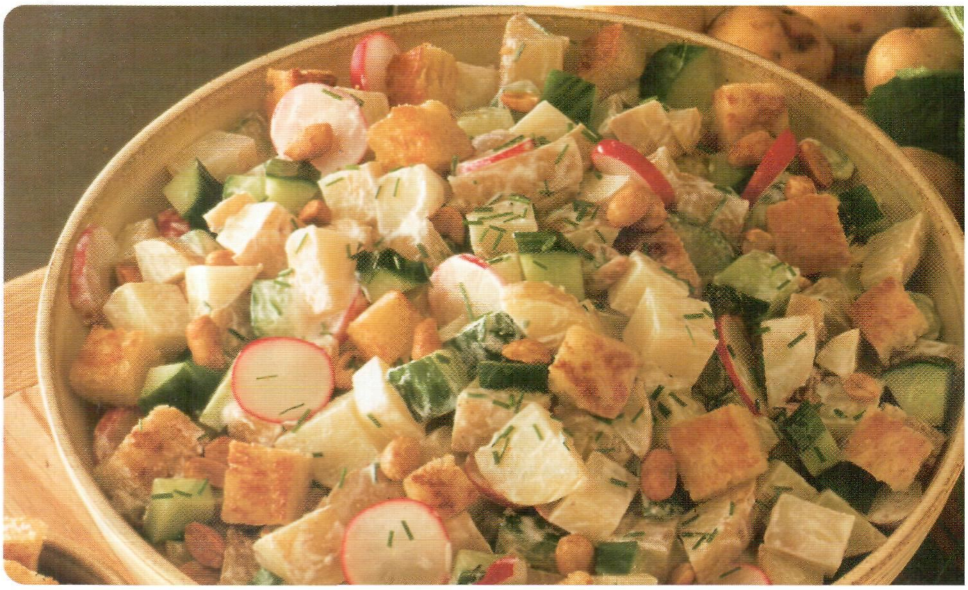
совет мастера Горошек для этого плова можно брать и консервированный. Предварительно слив жидкость, добавляйте его в блюдо, когда тушите рис уже не менее 25 мин.

Салат из картофеля с редисом и крутонами

Хрустящий микс из молодого картофеля, крутонов и овощей в сметане

НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 20 мин. + остывание
Время приготовления: 20 мин.
Кол-во калорий – 260 в порции
Жир – 17 г



ИНГРЕДИЕНТЫ

6 мелких клубней молодого картофеля
50 г сливочного масла
3 толстых ломтика белого хлеб (срезать корочки, мякиш нарезать кубиками по 1 см)
кусочек свежего огурца размером 5 см (нарезать кубиками)
6 редисок (нарезать тонкими кружочками)
25 г жареного арахиса
1 ч. л. мелконарезанного зеленого лука
4 ст. л. сметаны

1 Опустите картофель в подсоленный кипяток и варите 15–20 мин. – до готовности. Слейте жидкость. Когда картофель немного остынет, нарежьте кубиками по 1 см и отставьте остывать.

2 Разогрейте сливочное масло. Когда оно начнет шипеть, положите кубики хлеба и осторожно обжарьте, переворачивая при необходимости, до золотисто-коричневого цвета. Промокните крутоны на бумажных полотенцах и отложите остывать.

3 Перемешайте в большой чаше картофель, крутоны, огурец, редис, арахис и зеленый лук. Полейте сметаной, приправьте по вкусу и аккуратно перемешайте. Подавайте салат как можно скорее.

...или попробуйте так

Замените огурец мелконарезанным зеленым сладким перцем. Миндаль же вместо арахиса придаст салату более изысканный вкус.

Киш с цукини и сладкой кукурузой

НА 4–6 ПЕРСОН

Время подготовки: 30 мин. + охлаждение
Время приготовления: 55 мин.
Кол-во калорий – 520 в порции
Жир – 34 г



ИНГРЕДИЕНТЫ

1 ст. л. растительного масла
2 небольших цукини (нарезать тонкими кружочками)
1 небольшая рубленая луковица
100 г консервированной сладкой кукурузы (слить жидкость)
3 яйца (взбить)
90 мл жидких сливок
50 мл молока
острая паприка
50 г твердого сыра (измельчить на терке)

ДЛЯ ТЕСТА:

150 г муки + для раскатки
40 г охлажденного сливочного масла кубиками
40 г охлажденного твердого растительного жира кубиками
2 ст. л. холодной воды

1 Для теста. Просейте муку со щепоткой соли в миску. Добавьте масло и жир, разотрите кончиками пальцев в мелкие крошки.

2 Сбрызните их водой и перемешайте ножом. Постепенно собирайте крошки в единую массу, пока тесто не начнет склеиваться. Сформуйте шар. Оберните пищевой пленкой и поставьте расстаиваться в холодильник на 30 мин.

3 Разогрейте духовку до 200°С. Раскатайте тесто и выложите им форму для пирога диаметром 23 см. Охладите (30 мин.), после чего наколите тесто вилкой. Накройте листом пекарской бумаги, всыпьте сухие бобы. Выпекайте «слепым» методом 10 мин., после чего удалите бумагу с бобами и выпекайте корж еще 10 мин.

4 Обжарьте на масле цукини с луком (7–8 мин.). Снимите с огня, перемешайте с кукурузой и выложите овощи в форму с наполовину испеченным коржом.

5 Взбейте яйца со сливками и молоком, посолите и поперчите. Залейте соусом овощи в форме, посыпьте паприкой, тертым сыром и запекайте 25 мин. – до золотистого цвета. Подавайте киш теплым или холодным.

Блинчики с сыром

Маленькие блинчики с вкуснейшей начинкой из творога и сыра, лимона и мускатного ореха

НА 4-6 ПЕРСОН

Время подготовки: 30 мин. + расстойка
Время приготовления: 30 мин.
Кол-во калорий – 570 в порции
Жир – 45 г



ИНГРЕДИЕНТЫ

75 г муки
2 яйца (слегка взбить)
2 ст. л. растительного масла + для смазывания
около 150 мл молока
225 г творога
75 г размягченного сливочного масла
2 желтка
100 г тертого твердого сыра
2 ч. л. лимонного сока
щепотка мускатного ореха
паприка

1 Для блинчиков. Просейте муку с 1/2 ч. л. соли в миску. Добавьте яйца, масло и тщательно взбейте. Вливая молоко маленькими порциями, взбейте до образования однородного теста консистенции жидкой сметаны. Дайте тесту постоять 30 мин.

2 Разогрейте сковороду диаметром 12,5 см, смажьте маслом. Налейте 2 ст. л. теста. Вращайте сковороду, чтобы тесто покрыло все дно. Жарьте на среднем огне 1 мин. Переверните и поджарьте с другой стороны до золотисто-коричневого цвета. Испеките 12 блинчиков, смазывая сковороду при необходимости маслом.

3 Для начинки. Разотрите творог с 50 г сливочного масла до однородности. Добавьте желтки, 80 г тертого сыра, лимонный сок, мускатный орех и черный перец по вкусу. Тщательно разотрите массу.

4 Раскалите гриль. Разложите начинку на блинчиках, сверните их в рулетики, загибая внутрь боковые края. Смажьте огнеупорное блюдо маслом и выложите изделия в один ряд вплотную друг к другу (швами вниз).

5 Посыпьте блинчики оставшимся тертым сыром и паприкой по вкусу. Разложите сверху кусочки оставшегося масла. Жарьте под грилем 5–7 мин. – до золотистого цвета. Подавайте сразу же.

Крольчатина в тархунном соусе

НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 20 мин.
Время приготовления: 1 ч
Кол-во калорий – 365 в порции
Жир – 16 г



ИНГРЕДИЕНТЫ

1 ч. л. сушеного тархуна
1 ст. л. кипятка
1 ст. л. горчицы
900 г крольчатины (нарезать порционными кусками)
50 г ломтиков бекона с прожилками мяса
сливочное масло для смазывания
2 нарезанные кольцами луковицы
4 нарезанных кружочками помидора
2 рубленых зубка чеснока
1/4 ч. л. сушеного тимьяна
1 лавровый лист (раскрошить)
150 мл яблочного сока
2–3 ч. л. крахмала
2 ст. л. холодной воды

1 Разогрейте духовку до 230°С. Замочите сушеный тархун в кипятке на пару минут, слейте жидкость. Перемешайте тархун с горчицей. Приправьте по вкусу куски крольчатины и обмажьте слегка тархунной горчицей. Оберните полосками бекона, скрепив ниткой или зубочистками.

2 Смажьте сливочным маслом большую форму для запекания. Разложите в форме лук и помидоры. Посыпьте чесноком, тимьяном, лавровым листом, приправьте по вкусу. Сверху положите подготовленные куски крольчатины. Жарьте в духовке, не накрывая, 10 мин., чтобы мясо слегка подрумянилось.

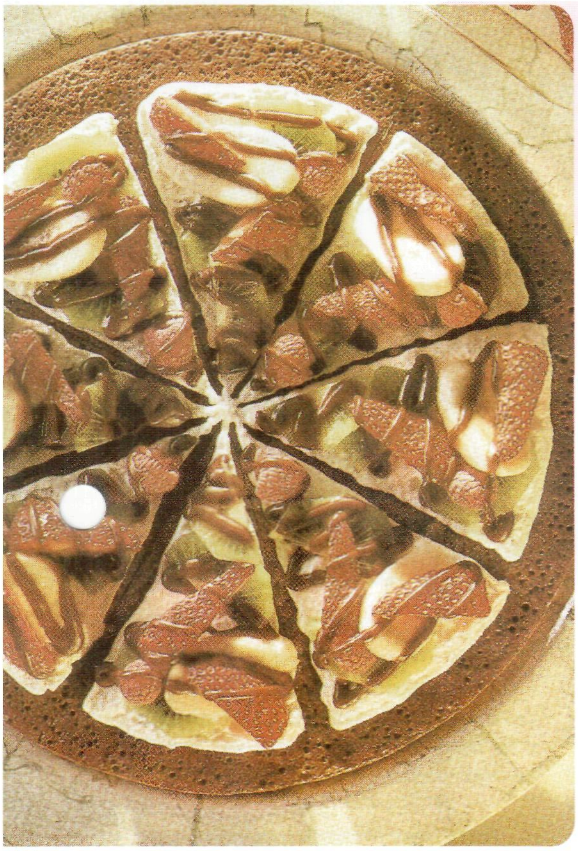
3 Достаньте форму из духовки и уменьшите температуру до 170°С. Влейте в форму яблочный сок, накройте плотно крышкой и готовьте еще 40–45 мин., пока крольчатина не станет очень мягкой.

4 Удалите нитки. Переложите мясо на блюдо и держите в тепле. Процедите соус из формы через мелкоячеистое сито в сотейник.

5 Размешайте крахмал с водой в однородную пасту. Подмешайте 3 ст. л. соуса. Введите полученную смесь в оставшийся соус, доведите до кипения и варите, помешивая, до загустения (2–3 мин.). Полейте соусом мясо и подавайте в горячем виде.

Шоколадная пицца

Необычное изделие, в котором вкус шоколада дополняют свежие фрукты



НА 5–6 ПЕРСОН

Время подготовки: 25 мин.
Время приготовления: 20 мин. + остывание
Кол-во калорий – 505 в ломтике
Жир – 31 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

50 г сливочного масла + для смазывания
50 г муки + для посыпки
115 мл жирных сливок
115 г меда
115 г шоколада (разломать на кусочки)
50 г сахара
$^1/_4$ ч. л. ванильной эссенции
1 яйцо (взбить)
щепотка соли
25 г рубленых грецких орехов
примерно 300 г смеси свежих фруктов

1 Разогрейте духовку до 180°С. Смажьте маслом неглубокую форму для запекания и посыпьте мукой. Доведите до кипения 25 мл сливок с медом. Уменьшите огонь, положите шоколад. Размешайте до полного растворения последнего. Слейте 75 мл смеси для украшения.

2 Добавьте в оставшуюся массу масло и сахар, поставьте на огонь и размешайте до полного растворения последнего. Снимите с огня, взбивая, введите эссенцию, яйцо, порциями муку, соль и орехи. Перелейте тесто в форму. Выпекайте корж 20 мин. Оставьте в форме на 5 мин., потом переверните на решетку до полного остывания.

3 Взбейте оставшиеся сливки, намажьте ими тестяную основу, оставив бортик в 2,5 см. Очистите фрукты, удалите косточки и нарежьте. Разложите в произвольном порядке. Разогрейте отложенную шоколадно-молочную смесь и полейте ею фрукты. Нарежьте пиццу порциями и подавайте.

совет мастера

Шоколадную основу можно заморозить. Дайте коржу остыть, оберните пищевой пленкой и положите в морозилку, где он может храниться до 3 месяцев. Размораживайте основу при комнатной температуре.

Печеные яблоки с пряностями

НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 15 мин. + замачивание
Время приготовления: 1 ч
Кол-во калорий – 220 в порции
Жир – 0 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

100 г изюма
4 ст. л. апельсинового сока
4 кислых яблок среднего размера
4 ст. л. воды
1 ч. л. молотой корицы
$^1/_2$ ч. л. молотой гвоздики
50 г сахара (при возможности коричневого)
2 ст. л. меда

1 Залейте изюм третью апельсинового сока и оставьте на 1 ч. Разогрейте духовку до 200°С. Вырежьте из яблок сердцевину и сделайте над ямкой надрез на кожуре в виде крестика (благодаря этому кожура в процессе запекания не будет лопаться и сворачиваться).

2 Поставьте яблоки на огнеупорное блюдо. Влейте аккуратно воду. Смешайте изюм с корицей, гвоздикой и сахаром. Начините смесью плоды. Полейте медом. Запекайте 45–60 мин.: яблоки станут мягкими. Подавайте горячими или теплыми.

как подавать

Подавайте с яблочками слегка взбитые сливки, густой несладкий йогурт или ванильное мороженое.



Рулет с ревенем

Побалуйте семью сочным ревеневым бисквитом с кремом из яблок, лимона и творога

НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 35 мин.
Время приготовления: 35 мин. + остывание
Кол-во калорий – 285 в ломтике
Жир – 9 г



ИНГРЕДИЕНТЫ

750 г ревеня (нарезать)
примерно 175 г сахара
3 ст. л. воды
растительное масло для смазывания
4 крупных яйца (отделить желтки от белков)
50 г муки (просеять)
$^{1}/_{4}$ ч. л. разрыхлителя
сахарная пудра для посыпки
1 красное яблоко
измельченная на мелкой терке цедра и сок $^{1}/_{2}$ лимона
225 г творога
сливки для подачи (дополнительно)

1 Положите ревень в кастрюлю, посыпьте 100 г сахара, влейте воду. Тушите под крышкой до мягкости. Дайте остыть, после чего слейте сироп. Разогрейте духовку до 190°C. Смажьте маслом и выложите пекарской бумагой неглубокую форму для выпекания размером 33 x 23 см.

2 Разотрите вилкой ревень с желтками. Просейте сверху муку с разрыхлителем и посыпьте 50 г сахара, перемешайте. В чистой сухой емкости взбейте белки в стойкую пену. Введите ее в ревеневую массу. Перелейте в подготовленную форму. Выпекайте не менее 20–25 мин.: бисквит должен пружинить под пальцами. Положите на влажное кухонное полотенце лист пергамента, посыпьте просеянной сахарной пудрой.

3 Для начинки. Измельчите на крупной терке неочищенное яблоко в чашу, не доходя до сердцевины плода. Смешайте с лимонным соком и цедрой.

4 Оставьте бисквит в форме на 10 мин., затем – переверните на пергамент, посыпанный пудрой. Снимите с коржа бумагу. Отожмите яблоки от сока и перемешайте с творогом и оставшимся сахаром. Намажьте начинкой бисквит.

5 Осторожно, начиная с короткого края, с помощью пергамента сверните бисквит с кремом в рулет. Аккуратно прижмите, чтобы край «приклеился». Переложите на блюдо швом вниз. Посыпьте сахарной пудрой и подавайте при желании со сливками.

Коричные звездочки

ВЫХОД: 35 ШТУК

Время подготовки: 30 мин. + охлаждение
Время приготовления: 15 мин.
Кол-во калорий – 35 в изделии
Жир – 2 г



ИНГРЕДИЕНТЫ

75 г муки
2 ч. л. молотой корицы
100 г молотого миндаля
2 белка мелких яиц
75 г сахара + для посыпки
$^{1}/_{4}$ ч. л. миндальной эссенции
растительное масло для смазывания
слегка взбитый белок для глазирования

1 Просейте муку с корицей в миску, подмешайте миндаль. Отдельно в чистой сухой емкости взбейте белки в стойкую пену. Взбивая, всыпьте порциями сахар. Продолжая взбивать, добавьте эссенцию, затем – мучную смесь и замесите мягкое липкое тесто. Охлаждайте 30 мин.

2 Разогрейте духовку до 150°C. Слегка смажьте маслом 2 противня, посыпьте рабочую поверхность стола сахаром. Положите тесто на сахар, накройте листом пергамента, чтобы оно не липло и не ломалось. Раскатайте в пласт толщиной 5 мм, после чего осторожно снимите бумагу.

3 Маленькой формочкой-звездочкой для печенья вырежьте из теста как можно больше печений. Собирайте обрезки, раскатывайте и вырезайте «звезды».

4 Ножом-лопаткой перекладывайте печенья на противни на одинаковом расстоянии друг от друга. Смажьте белком и выпекайте 10–15 мин.: печенье подрумянится и будет плотным на ощупь.

5 Оставьте на противнях на пару секунд, потом переложите на решетку. Посыпьте сахаром и оставьте до полного остывания. Храните в герметичном контейнере до 2 недель.



Фруктовый торт со сливочным сыром

Это тающее во рту лакомство напоминает чизкейк, которому летние фрукты придали приятную свежесть



НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 40 мин. + охлаждение
Время приготовления: 20 мин.
Кол-во калорий – 625 в ломтике
Жир – 48 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

сливочное масло для смазывания
3 яйца
100 г сахара
100 г муки
измельченная на терке цедра 1 лимона
75 мл апельсинового сока
200 г размягченного сливочного сыра
150 мл сметаны
300 мл жирных сливок
225 г мелкой клубники (разрезать пополам)
2 персика (очистить кожуру и нарезать мякоть)
225 г малины
сахарная пудра по вкусу

1 Разогрейте духовку до 180°C. Смажьте маслом и выложите пекарской бумагой дно глубокой формы диаметром 20 см. Взбейте яйца добела, всыпьте сахар. Взбейте смесь в густой пышный крем: при поднятии венчика от него должны тянуться толстые ниточки.

2 Просейте муку, введите в яичный крем с цедрой. Перелейте тесто в форму и выпекайте 20 мин., чтобы бисквит стал золотистым. Переверните и остудите на решетке. Разрежьте поперек на два коржа, сбрызните их апельсиновым соком.

3 Разотрите сливочный сыр со сметаной. Взбейте половину жирных сливок и введите в сырный крем.

4 Намажьте третью часть крема на нижний корж, разложите половину клубники и персики. Намажьте половиной оставшегося крема. Накройте вторым коржом. Намажьте оставшимся кремом. Охлаждайте примерно 1 час (до полного застывания).

5 Взбейте оставшиеся сливки в мягкую пену и намажьте ими сверху изделие. Украсьте оставшейся клубникой.

6 Сделайте пюре из малины, подсластите его пудрой по вкусу. Подавайте малиновый соус отдельно к торту.

Сливовый пудинг с хрустящей «шапкой»

Приятный согревающий десерт из горячего сливового пюре под хрустящими гренками

НА 4–5 ПЕРСОН

Время подготовки: 15 мин.
Время приготовления: 1 ч
Кол-во калорий – 250 в порции
Жир – 14 г



ИНГРЕДИЕНТЫ

6–8 красных или синих слив (разрезать пополам и удалить косточки)
5 ст. л. воды
½ ч. л. молотой корицы
сахар (для подслащивания и посыпки)
50 г размягченного сливочного масла + для смазывания
4–5 больших, толстых ломтиков белого хлеба (корочки срезать)
1 ч. л. крахмала
сливки для подачи

1 Полейте сливы водой, посыпьте корицей и доведите под крышкой до кипения. Уменьшите огонь и варите 10 мин.: плоды станут очень мягкими. Слегка остудите и сделайте пюре. Перелейте в чистую кастрюльку, подсластите по вкусу. Варите на среднем огне, постоянно размешивая, до загустения (см. «совет мастера»).

2 Разогрейте духовку до 200°C. Смажьте маслом большую огнеупорную форму объемом 850 мл. Намажьте маслом ломтики хлеба и нарежьте квадратиками. Разотрите крахмал с небольшим количеством воды и введите в сливовое пюре. Доведите до кипения, постоянно размешивая, и варите 1 мин., чтобы пюре стало очень густым.

3 Перелейте пюре в форму, разложите сверху квадратики хлеба промасленной стороной вверх немного внахлест. Запекайте 30 мин., пока хлебные кусочки не станут немного золотистыми. Посыпьте сахаром и подавайте десерт теплым со сливками.

совет мастера Проверьте, достаточно ли загустело сливовое пюре: проведите ложкой поперек дна кастрюльки – от ложки должна остаться четкая дорожка.

Легкое ванильное мороженое

Домашний вариант легкого мороженого на основе йогурта и сметаны



НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 15 мин. + замораживание и размягчение
Время приготовления: нет
Кол-во калорий – 220 в порции
Жир – 11 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 яйца (отделить желтки от белков)
75 г сахара
150 г натурального йогурта
150 мл сметаны
1 ч. л. ванильной эссенции
подготовленные свежие фрукты для подачи

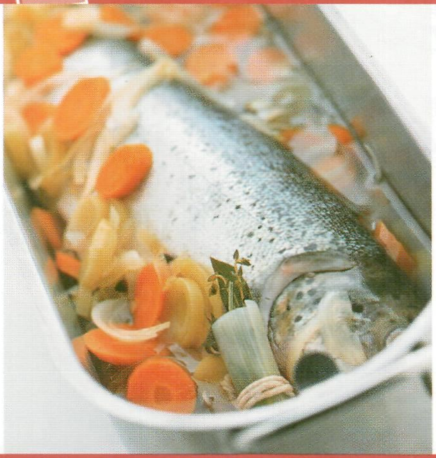
1 Взбейте желтки с сахаром добела. Введите йогурт, сметану и ванильную эссенцию. Тщательно вымешайте до однородности.

2 Перелейте в твердый контейнер для замораживания. Поставьте в морозилку примерно на 1½ ч – масса затвердеет по краям, а в центре только начнет твердеть.

3 Взбейте белки в мягкую пену, введите в замороженную массу и перемешайте. Поставьте замораживаться на 3 ч, чтобы десерт полностью затвердел.

4 За полчаса до подачи переставьте на полку холодильника, чтобы десерт немного размягчился. Разложите шарики мороженого по 4 креманкам, украсьте фруктами и подавайте.

совет мастера Мороженое можно хранить в морозилке до 3 месяцев. При желании приготовьте двойную порцию лакомства, чтобы десерт всегда был под рукой для подачи.



Приготовление бульонов

Правильно приготовленный бульон – основа не только для аппетитного супа или борща, но и для изысканного соуса и пикантной подливы

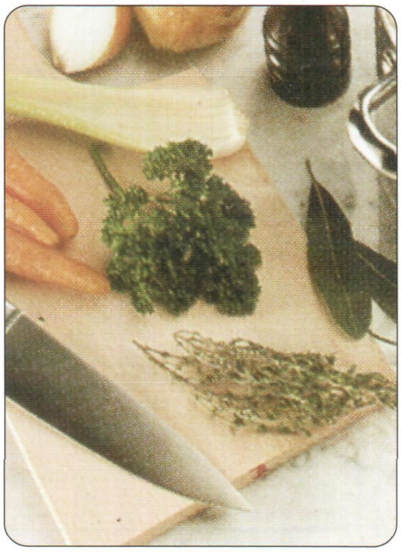
В некоторых случаях хозяйкам приходится использовать бульонные кубики – увы, обычно у них невыразительный вкус, который никак нельзя сравнить со вкусом ароматного домашнего бульона. Именно благодаря последнему жидкие кушанья, закуски и соусы приобретают поистине волшебный аромат. Готовя бульон, вы сможете изменять по собственному усмотрению количество специй и пряностей. К тому же его можно сварить впрок и поместить в морозильную камеру, где кушанье будет лежать, пока не понадобится.



Утварь

Варите бульон в кастрюле объемом не менее 5 литров, лучше – с толстым дном. Для бульона потребуется много воды, так как после нескольких часов варки испарится много жидкости.

Ингредиенты для бульона



Бульон – недорогое кушанье, ведь в него можно добавить любые остатки продуктов из холодильника.

Кости и мясо придают бульону натуральный вкус. Благодаря содержащемуся в костях желатину изменяется консистенция кушанья – хороший бульон на холоде должен немного застыть. Чем больше на косточках мяса, тем вкуснее бульон, поэтому добавьте в жидкость при варке мясные обрезки (только не очень жирные). Для бульона, который послужит для дальнейшего приготовления блюд, берите говяжьи, телячьи, птичьи и свиные кости. Бульоны из баранины и окорока обладают слишком выраженным вкусом, поэтому их лучше готовить отдельно.

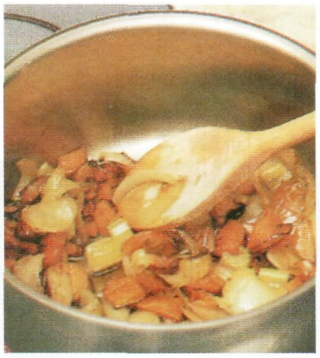
Овощи и грибы Морковь, лук, сельдерей и порей – именно их чаще других овощей используют для бульона. Помидоры и грибные ножки придадут кушанью не только вкус, но и цвет. Крахмалистые овощи – картофель, горошек и фасоль – делают бульон мутноватым. Репа, цветная капуста и зеленые овощи придают вкус, который нравится не всем.

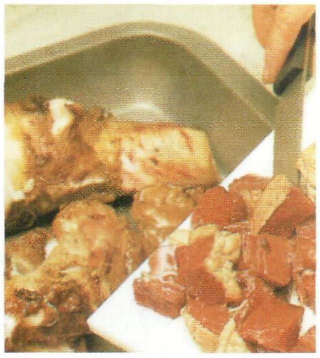
Травы и пряности Лавровый лист, тимьян и петрушка (по отдельности или связанные пучком в букет гарни) – самые распространенные ароматические добавки. Бульон обязательно приправляют перцем горошком, а вот солить его нужно совсем чуть-чуть – учтите, объем жидкости при варке значительно уменьшится.

Классический коричневый бульон

Насыщенный вкус этому универсальному бульону придают обжаренные по отдельности мясо и овощи

Бульон шаг за шагом







ВЫХОД: 1 литр
Время подготовки: 25 мин.
Время приготовления: 4–13 ч

ИНГРЕДИЕНТЫ

- **2 неочищенные луковицы (нарезать)**
- **2 моркови (нарезать)**
- **2 черешка сельдерея (нарезать)**
- **2 ст. л. мясных соков или растительного масла**
- **2,3 кг мозговых косточек (говяжьих, телячьих или костей дичи)**
- **225 г сырого мяса, предпочтительно говядины (нарезать кубиками)**
- **1 лавровый лист**
- **пучок свежей петрушки**
- **1 веточка свежего тимьяна или 1/2 ч. л. сушеной зелени**
- **1/2 ч. л. черного перца горошком**
- **2,3 л воды (при необходимости больше)**

1 Разогрейте духовку до 200°С. Обжарьте овощи в жире и масле в большой кастрюле, постоянно размешивая.

2 Разложите в форме для жарения кости и мясо. Поставьте в духовку на 35–45 мин., периодически переворачивайте: кости и мясо потемнеют и равномерно прожарятся. Переложите мясо с костями в кастрюлю с овощами, добавьте лавровый лист, зелень, перец горошком, влейте воду.

3 Доведите до кипения, уменьшите огонь до слабого. Варите не менее 3 часов (желательно 8–12 ч), снимая образующуюся пену и подливая воду. Процедите готовый бульон через мелкоячеистое сито, быстро остудите и снимите жир.

...или попробуйте так

Для бульона из телятины крупно порубите **1,5 кг телячьих ножек.** Залейте **3,5 л воды.** Доведите до кипения, уменьшите огонь, снимите пену, положите нарезанные **3 моркови, 3 луковицы, 3 черешка сельдерея и 1 порей.** Добавьте **букет гарни.** Варите $2^1/_2$–3 ч, пока бульон не уварится до объема 1,7 л. Процедите и остудите.

совет мастера

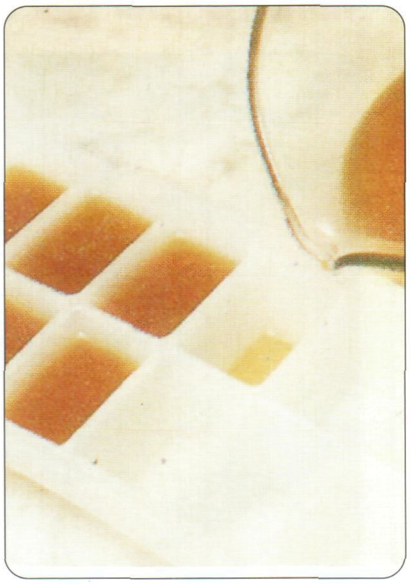
Удаление жира
Сначала с мясного или птичьего бульона непременно нужно снять жир, особенно если жидкость необходима для холодного блюда. Самый простой способ – остудить бульон, поставить на холод, после чего снять застывший жир. Если времени для этого недостаточно, снимите с бульона ложкой как можно больше жира, затем положите на поверхность жидкости несколько бумажных полотенец.



Как хранить бульон

Остудите быстро бульон – опустите кастрюлю с наваром в емкость с ледяной водой и поставьте на холод. Снимите слой жира, который образуется на поверхности. Разлейте бульон по контейнерам, накройте и поставьте в холодильник. Мясной и овощной бульон можно хранить в холодильнике до 3 дней, рыбный – 2 дня (хотя его лучше использовать сразу). Перед использованием бульон обязательно нужно вскипятить.

Компактность
Уварите бульон наполовину. Остудите и заморозьте в жестких контейнерах, не доливая 2,5 см до верха. Или заморозьте бульон в формочках для льда, после чего переложите кубики в полиэтиленовые пакеты. Храните их в глубине морозилки.



Бульон из потрохов

ВЫХОД: 750 мл
Время подготовки: 10 мин.
Время приготовления: $1\frac{1}{4}$ - $1\frac{3}{4}$ ч

ИНГРЕДИЕНТЫ

- **сердце, шейка и потроха 1 курицы или индейки**
- **1 луковица (нарезать кольцами)**
- **1 морковь (нарезать кружочками)**
- **1 черешок сельдерея (нарезать)**
- **1 *букет гарни***
- **6 горошин черного перца**
- **1 л воды**

1 Положите все ингредиенты в кастрюлю, влейте воду, немного посолите. Доведите до кипения. Снимите пену и неплотно накройте кастрюлю крышкой. Варите на слабом огне 1 – $1\frac{1}{2}$ ч.

2 Процедите бульон, удалите овощи и потроха. Остудите.

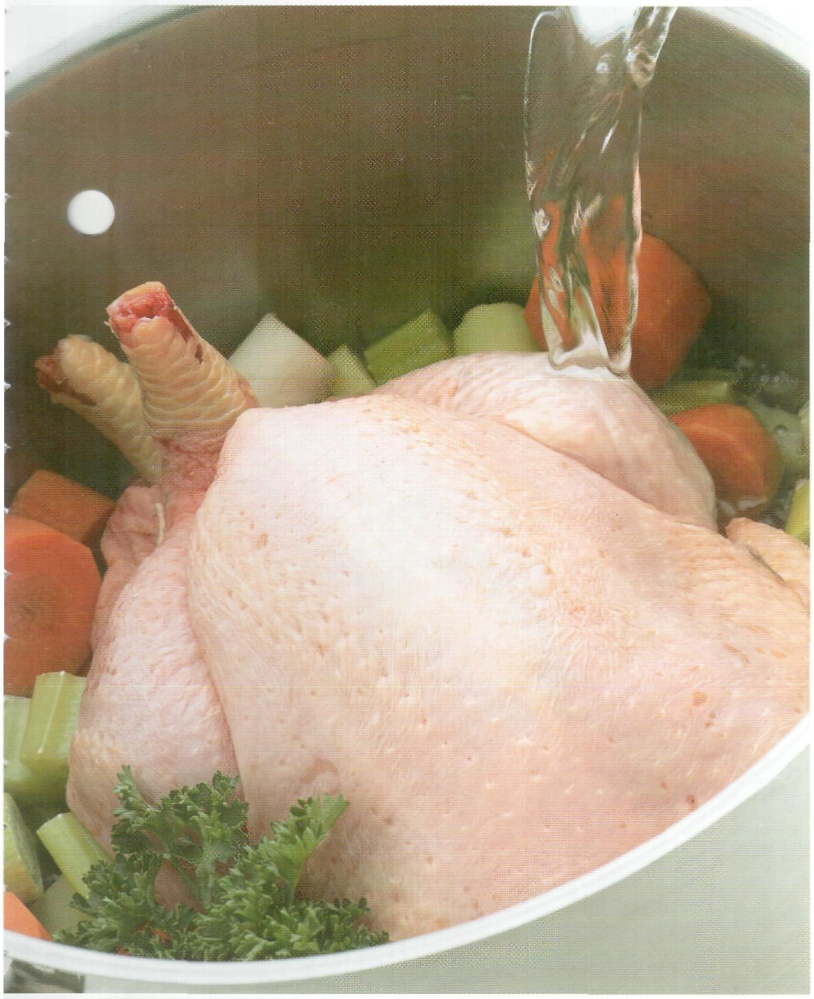
совет мастера

Подливка Процедите готовый бульон, сердце и желудок сохраните и нарежьте. Вскипятите бульон. Размешайте 2 ч. л. крахмала с небольшим количеством воды в пасту, влейте в бульон. Тщательно размешивая, варите 2 мин. на среднем огне. Положите нарезанные потроха и приправьте.



Насыщенный куриный бульон

Такой бульон получается более ароматным, чем приготовленный только на костях птицы, к тому же отварная курятина – диетическое мясо, которое можно использовать в салатах, запеканках и сэндвичах



ВЫХОД: 1,7 л
Время подготовки: 15 мин.
Время приготовления: 3–4 ч

ИНГРЕДИЕНТЫ

- **1,8 кг курицы (при желании нарезать крупными кусками)**
- **1 луковица (разрезать пополам, воткнуть в каждую половину по 1 гвоздике)**
- **2 большие моркови (нарезать толстыми кружками)**
- **2 черешка сельдерея (крупно нарезать)**
- **2 крупных порея (крупно нарезать)**
- **6 горошин перца**
- **небольшой пучок петрушки**
- **примерно 3,5 л воды**

1 Положите курицу в большую кастрюлю, добавьте лук, морковь, сельдерей, порей, перец и петрушку, немного посолите.

2 Влейте воду: она должна покрыть овощи и птицу. Доведите до кипения на среднем огне. Уменьшите огонь и снимите накипь.

3 Накройте неплотно крышкой и варите на слабом огне $1\frac{1}{2}$ ч, снимая накипь по мере образования (курятина должна стать очень мягкой).

4 Выложите из бульона курицу и овощи. Варите бульон еще 1–2 ч, чтобы жидкость уварилась до 1,7 л.

5 Процедите бульон через мелкоячеистое сито в большую емкость, быстро остудите и удалите жир.

...или попробуйте так

Овощной бульон
Нарежьте **500 г разных овощей**, в основном **морковь, сельдерей, порей** и **лук.** Обжарьте в небольшом количестве **растительного масла** под крышкой (10 мин.). Влейте **1 л воды**, положите **букет гарни** и **1 спелый помидор.** Приправьте и варите 45–60 мин. Процедите.



Рыбный бульон

Рыбный бульон самый простой и быстрый в приготовлении. Однако он же и наименее универсален, ведь кроме рыбных блюд его редко куда добавляют.

ВЫХОД: 1 литр
Время подготовки: 10 мин.
Время приготовления: 45 мин.

ИНГРЕДИЕНТЫ

- **700 г рыбных костей и обрезков**
- **1 небольшая луковица (нарезать кольцами)**
- **1 небольшой порей (нарезать кольцами)**
- **½ черешка сельдерея (нарезать)**
- **1 букет гарни**
- **½ ч. л. перца горошком**
- **сок 1 лимона**
- **1 л воды (при необходимости больше)**

1 Положите все ингредиенты в большую кастрюлю, полейте лимонным соком, залейте водой так, чтобы она полностью покрывала продукты (при необходимости подлейте жидкости). Доведите до кипения, регулярно снимая накипь шумовкой.

2 Уменьшите огонь и варите 20–30 мин. Рыбный бульон не должен бурно кипеть! Процедите через мелкоячеистое сито и быстро остудите.

совет мастера Основа для этого бульона – кости и обрезки: головы и светлая кожа любой белой рыбы. А вот обрезки жирной рыбы брать не советуем, так как из-за слишком выраженного вкуса бульон будет горчить. Кости и головы нужно тщательно промыть от следов крови.

Бульон для припускания

В этом пряном ароматном бульоне припускают рыбу, изредка – птицу или телятину

ВЫХОД: 1 литр
Время подготовки: 10 мин.
Время приготовления: 45 мин.

ИНГРЕДИЕНТЫ

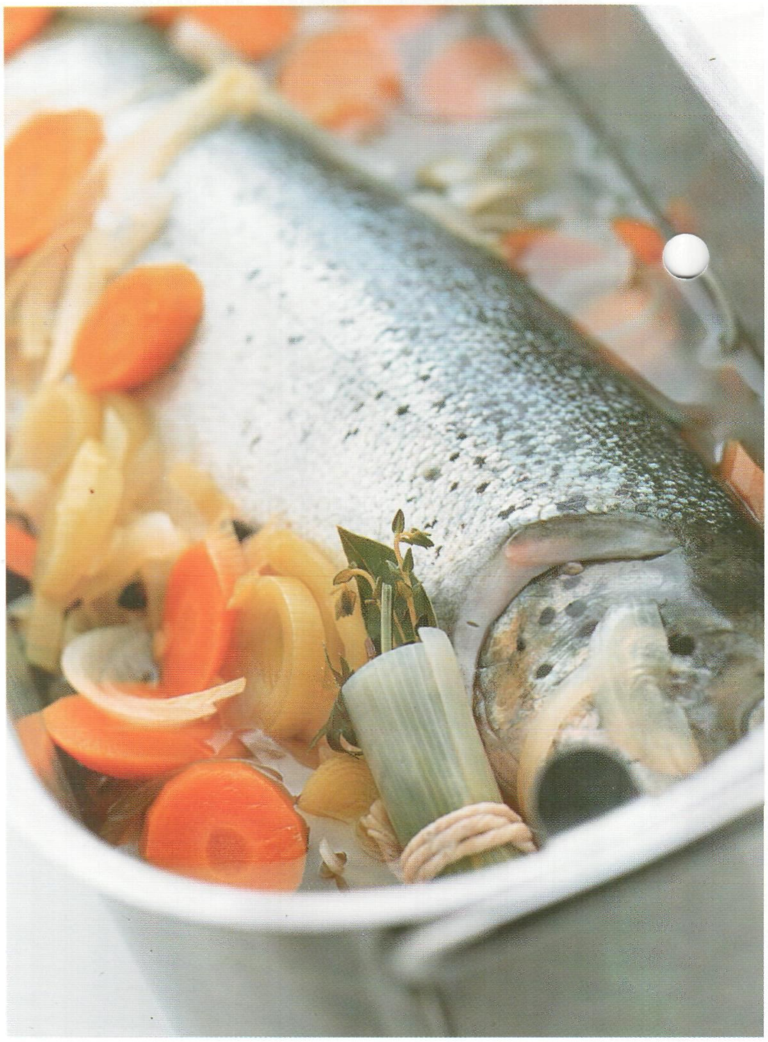
- **2 моркови (нарезать кружками)**
- **2 луковицы (нарезать кольцами)**
- **2 порея (нарезать кольцами)**
- **1 букет гарни**
- **1 ч. л. черного перца горошком**
- **сок 1 лимона или 2 ч. л. уксуса**
- **1 л воды**

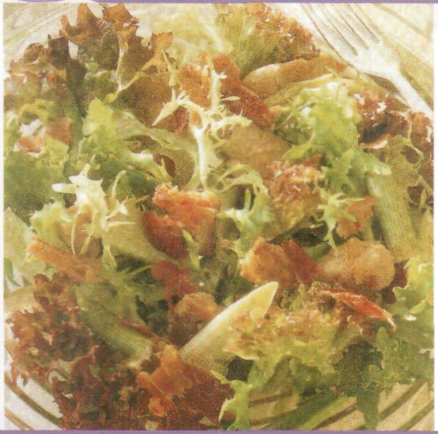
1 Положите все ингредиенты в большую кастрюлю, влейте воду. Вскипятите.

2 Уменьшите огонь и варите бульон 30 мин., после чего остудите его.

- Возьмите тушку рыбы весом до 2 кг. Залейте приготовленным бульоном. Рыба должна быть покрыта полностью, поэтому если бульона недостаточно, подлейте холодной воды. Доведите до кипения и припускайте около 10 мин. рыбу весом 1 кг, 15 мин. – рыбу до 2 кг. Если подаете рыбу холодной, оставьте ее остывать в бульоне.

совет мастера **Букет гарни с пореем**
Вместо муслина или марли букет гарни можно обернуть квадратиком, вырезанным из стебля лука-порея. Это придаст смеси особый аромат.





Торжественный прием на 8 персон

Это изысканное меню как нельзя лучше подходит для званого обеда

НА 8 ПЕРСОН

СУПЫ И ЗАКУСКИ

Ассорти из сырных шариков

Шарики из нежного сливочного сыра с тремя добавками

Салат из бекона и «сладкого мяса»

Хрустящие листочки салата, солененький бекон и нежные субпродукты

*

ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

Свиные рулеты с курагой в тесте

Ароматные пироги с сочным мясом

Грибы с чесноком и петрушкой

Вкуснейшие грибы с пикантной начинкой

Сельдерейно-картофельное пюре

Старое пюре на новый лад

*

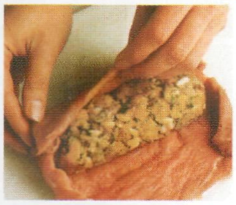
ДЕСЕРТЫ

Малиновый торт-безе

Фантастический десерт!



ПЛАНИРУЕМ ВРЕМЯ



1 С чего начинать

Залог успешного приема гостей и вкусного угощения – тщательное планирование. Кроме того, многие блюда можно приготовить заранее, тогда у Вас останется достаточно времени для реализации всего задуманного в день приема. И тогда все пройдет без сучка и задоринки!

2 За день до застолья...

Испеките коржи для торта и переложите в герметичный контейнер. Приготовьте сырные шарики без панировки и поставьте в герметичной емкости в холодильник. Сделайте и охладите малиновое пюре. Замочите «сладкое мясо» и курагу.

3 В день подачи...

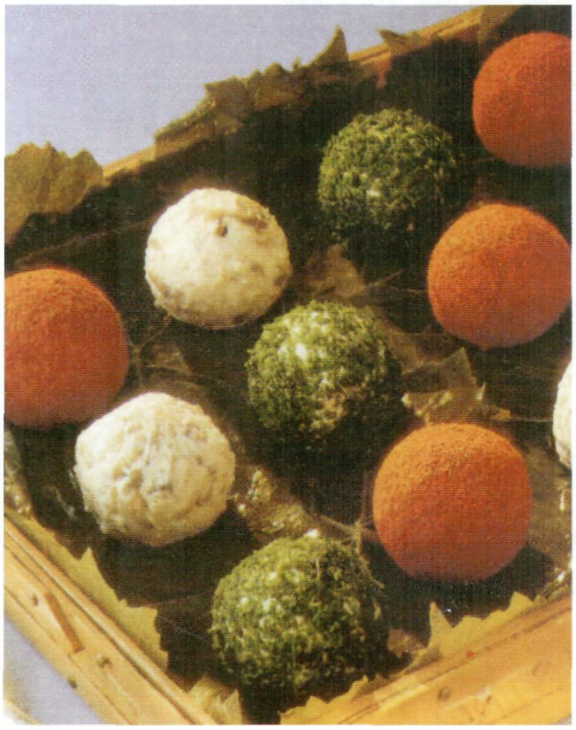
Отварите и промойте «сладкое мясо» под проточной водой, разломайте на кусочки. Подготовьте и испеките пироги с мясом. Взбейте сливки, промажьте коржи и украсьте торт (поставьте в прохладное место). Сделайте овощное пюре, держите в тепле. Подготовьте грибы и приготовьте по рецепту. Обваляйте сырные шарики в панировке и поджарьте при желании тосты.

4 Непосредственно перед подачей...

Обжарьте ингредиенты для салата и декорируйте закуску. Нарежьте рулеты и подавайте с грибами и пюре. Сварите хороший кофе и подавайте к торту.

Ассорти из сырных шариков

Нежные шарики из мягкого сыра в яркой посыпке



Время подготовки: 20 мин.
Время приготовления: 10 мин. + остывание
Кол-во калорий – 220 в изделии
Жир – 23 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

25 г сливочного масла
100 г нарезанных шампиньонов
1 истолченный зубок чеснока
350 г сливочного сыра
1 ч. л. молотого кориандра
1½ ст. л. свежей рубленой петрушки
1½ ст. л. рубленого зеленого лука
1 ст. л. паприки
Виноградные листья и тосты для подачи (дополнительно)

1 Разогрейте масло и обжарьте грибы с чесноком, перемешивая, пока не испарится жидкость. Переложите в емкость и отставьте остывать.

2 Подмешайте к остывшим грибам 75 г сыра, добавьте кориандр, соль и черный перец по вкусу. Разделите на 6 частей и скатайте между ладонями каждую в шарик.

3 Приправьте по вкусу оставшийся сливочный сыр и скатайте из него 12 одинаковых шариков.

4 Смешайте на тарелке петрушку и зеленый лук. Насыпьте паприку в другую тарелку. Обваляйте половину шариков без грибов в смеси из зелени, другую половину – в паприке. Разложите на декоративном подносе, уложив на листья винограда. При желании подавайте с горячими тостами.

совет мастера Счастливые обладатели виноградной лозы на своих дачных участках знают, что для еды лучше использовать листочки, растущие у кончика лозы.

Салат из бекона и «сладкого мяса»

Сытный салат порадует сочетанием необычных вкусов

Время подготовки: 25 мин. + замачивание на ночь
Время приготовления: 35 мин.
Кол-во калорий – 365 в порции
Жир – 31 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

675 г телячьих зобных и поджелудочных желез
35 г сливочного масла
330 г бекона с прожилками мяса (корочку срезать)
8–10 стеблей зеленого лука (крупно нарезать)
измельченная на терке цедра и сок 1 крупного лимона
3 ст. л. растительного масла
листья салата для подачи

1 Замочите железы в холодной воде и поставьте на ночь в холодильник. Откиньте на дуршлаг и переложите субпродукты в кастрюлю с подсоленной водой. Доведите до кипения, после чего откиньте на дуршлаг и опустите в кастрюлю с холодной водой, чтобы железы стали плотными. Слейте жидкость с остывших субпродуктов. Удалите перепонки и пленки и поломайте мясо на кусочки. Разогрейте гриль.

2 Разогрейте сливочное масло на большой сковороде и обжарьте железы на слабом огне до мягкости (10–15 мин.). Слегка обжарьте под грилем бекон, разрежьте его на мелкие кусочки.

3 Добавьте на сковороду зеленый лук, цедру и сок лимона, полейте растительным маслом, посолите и поперчите по вкусу. Жарьте еще 2–3 мин.

4 Разложите на сервировочном блюде листья салата. Выложите сверху обжаренное «сладкое мясо», перемешайте, посыпьте кусочками бекона. Подавайте сразу.

совет мастера Постарайтесь найти светлые, мясистые и сочные субпродукты. Готовить их лучше как можно скорее после покупки.





Свиные рулеты с курагой в тесте

Свинина с ароматной начинкой в хрустящей тестяной оболочке

Время подготовки: 1 мин. + замачивание на ночь
Время приготовления: 55 мин.
Кол-во калорий – 410 в порции
Жир – 26 г

ИНГРЕДИЕНТЫ
50 г сливочного масла
4 ломтика бекона с прожилками мяса (нарезать)
1 небольшая мелкорубленая луковица
100 г кураги (замочить на ночь в воде)
75 г крошек свежего белого хлеба
25 г рубленого миндаля или кедровых орешков
2 ст. л. свежей рубленой или 1 ч. л. сушеной петрушки
2 желтка
2 x 400 г свиных филе (подготовить)
1½ ст. л. растительного масла
12 листов вытяжного или слоеного теста (замороженное разморозить)
растопленное масло для смазывания

1 Для начинки. Растопите 25 г сливочного масла и обжарьте бекон (1–2 мин.). Добавьте лук и жарьте до мягкости. Отставьте остывать. Слейте жидкость с кураги, нарежьте сухофрукты и перемешайте с жареным беконом, хлебными крошками, орехами и петрушкой. Добавьте желтки и приправьте по вкусу.

2 Сделайте на обоих кусках вырезки глубокий разрез вдоль, но не насквозь. Раскройте мясо и положите между двумя слоями пищевой пленки. Отбейте свинину скалкой.

3 Разделите приготовленную начинку пополам. Сформуйте каждую часть в виде колбаски и положите в центр отбитого мяса. Загните внутрь боковые края мяса и сверните в рулет, обвяжите ниткой. Нагрейте на сковороде растительное и оставшееся сливочное масло, обжарьте рулет со всех сторон. Удалите нитки. Разогрейте духовку до 200°С.

4 Сложите стопкой 6 пластов теста, промазывая каждый растопленным маслом. Отрежьте с короткой, поперечной стороны 4 полоски и отложите. Положите на тесто у одного края мясо и сверните в рулет, загибая боковые края внутрь. Смочите водой полоски теста с одного конца и оберните ими рулет. Подготовьте описанным образом второй рулет.

5 Переложите рулеты в тесте на противень, смажьте маслом и пеките 15 мин. Уменьшите температуру духовки до 180°С и пеките еще 15 мин., чтобы свинина хорошо пропеклась.

Грибы с чесноком и петрушкой

Время подготовки: 10 мин.
Время приготовления: 10 мин.
Кол-во калорий – 80 в порции
Жир – 7 г

ИНГРЕДИЕНТЫ
8 крупных шампиньонов с плоскими шляпками
4 ст. л. растительного масла
4 истолченных зубка чеснока
4 ст. л. свежей мелкорубленой петрушки
веточки петрушки для украшения (дополнительно)

1 Срежьте с грибов ножки и используйте для других блюд. Нагрейте масло на большой толстодонной сковороде, разложите в один ряд шляпки грибов срезанной стороной вниз. Жарьте на среднем огне 3 мин.

2 Переверните шляпки лопаткой, посыпьте чесноком и петрушкой. Посолите и поперчите по вкусу и жарьте еще 2–3 мин. – до мягкости.

3 Переложите на подогретое сервировочное блюдо начинкой вверх. Украсьте свежей петрушкой и подавайте.

как подавать

Пока жарятся грибы, поставьте в духовку запекаться свежие помидоры. Подавайте к жареным яйцам с хрустящим хлебом в качестве легкого ужина.





Сельдерейно-картофельное пюре

Пышный протертый картофель с особенным ароматом сельдерея

Время подготовки: 15 мин.
Время приготовления: 30 мин.
Кол-во калорий – 155 в порции
Жир – 13 г

ИНГРЕДИЕНТЫ
1 корневой сельдерей
4–5 клубней картофеля
50 г сливочного масла
120 мл жирных сливок

1 Очистите и нарежьте кубиками сельдерей и картофель. Переложите в кастрюлю, влейте воду. Доведите до кипения. Уменьшите огонь и варите 20 мин. – до мягкости. Слейте жидкость.

2 Разомните овощи в пюре со сливочным маслом и сливками. Посолите и поперчите. Переложите на подогретое блюдо и подавайте еще горячим.

...или попробуйте так

Пара капель лимонного сока и немного тертой цедры придадут пюре изысканности.

Малиновый торт-безе

Воздушные коржи из орехового безе переслоены малиновыми сливками

Время подготовки: 35 мин.
Время приготовления: $1^1/_4$ ч + остывание
Кол-во калорий – 610 в ломтике
Жир – 46 г

ИНГРЕДИЕНТЫ
растопленное масло для смазывания
5 белков
275 г сахара
1 ч. л. уксуса
100 г молотых грецких орехов

ДЛЯ НАЧИНКИ И УКРАШЕНИЯ:
350 г малины
2 ст. л. сахарной пудры
600 мл жирных сливок
10 половинок грецких орехов
листья мяты или малины

1 Разогрейте духовку до 170°С. Смажьте маслом и выложите пекарской бумагой 2 формы для выпечки диаметром 20 см.

2 Взбейте белки со щепоткой соли в стойкую, но не сухую пену. Взбивая, всыпьте 1 ст. л. сахара. Порциями введите, продолжая взбивать, оставшийся сахар, уксус и молотые орехи. Разложите по формам, разровняйте лопаткой.

3 Пеките $1–1^1/_4$ ч: коржи станут сухими и хрустящими по краям, но останутся слегка мягкими в центре. Ножом осторожно отделите коржи от стенок формы и аккуратно переложите на решетку. Дайте остыть, снимите бумагу.

4 Отложите 25 ягод малины для украшения. Остальные ягоды потушите с сахарной пудрой на слабом огне до мягкости (5–7 мин.). Протрите малину через сито и отложите остывать.

5 Взбейте сливки до образования мягких вершинок. Отложите треть сливок и подмешайте в оставшуюся часть малиновое пюре. Намажьте малиновыми сливками корж из безе и накройте вторым.

6 Наполните отложенными сливками кондитерский мешочек и выложите в виде декоративного бортика по краю торта. Разложите на сливках отложенные ягодки малины, а в центре торта – половинки грецких орехов. Украсьте оставшимися ягодами и листочками мяты или малины само блюдо. Подавайте как можно скорее, так как безе быстро размякнет из-за крема.

совет мастера

Взбивать лучше всего очень свежие яйца – у них густые белки, которые при взбивании быстро увеличиваются в объеме. Охлажденные белки вы взобьете лучше, чем белки комнатной температуры.

